



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE

PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO

Relatório de extensão edital EDITAL PROEX N° 22/2018 - Programa institucional de
Extensão- UFSAUDÁVEL

Saúde, Equilíbrio e Autoconhecimento: Yoga no Alto Sertão Sergipano

Coordenadora:

Profª Drª Patricia Rosalba Salvador Moura Costa

Coordenadora adjunta: Draª Luana Celina Seraphim Cunha

**Nossa Senhora da Glória, SE
Julho de 2019**



Que todos os seres sejam livres e felizes.
(Lokah Samastah Sukhino Bhavantu)

Resumo

O Yoga é uma ferramenta de autoconhecimento de origem indiana que trabalha diversos aspectos do corpo, da mente e do espírito capaz de trazer um equilíbrio físico, mental e psicológico aos seus praticantes. Os primeiros estudos científicos que relacionados aos benefícios do Yoga foram conduzidos em 1924 pelo Swami Kuvalayananda, que é considerado o pioneiro da yogaterapia. A prática pode reduzir o estresse, aliviar a ansiedade, depressão e insônia, além de melhorar a aptidão física, força e flexibilidade de maneira geral (Ministério da Saúde, 2018).

O termo *yoga* deriva da raiz *Yuj*, do sânscrito, que significa atar, reunir, ligar e juntar, focar e concentrar a atenção em algo, usar e por em prática; tem significado: União e Comunhão. (Iyengar, 2016).

O Yoga é um complexo sistema de práticas espirituais, morais (disciplina) e físicas que visam atingir a “autoconsciência” ou “autorrealização”, promovendo um estado de saúde e bem viver. O Hatha Yoga, o sistema no qual grande parte do yoga ocidental é baseado, é composto de diferentes elementos, tais como posturas (asanas), exercícios de respiração (pranayama), relaxamento (yoganidra) e meditação (dharana)(Kirkwood, Rampes, Tuffrey, Richardson & Pilkington, 2005).

Historicamente essa prática psico-física foi sistematizada por Patanjali, sábio hindu, que viveu no século II a.C.. Em 1893 o yoga chega às Américas com a vinda do Swami Vivekananda aos Estados Unidos, mas se estabelece mesmo na década de 60, disseminada pelo embaixador do Yoga no ocidente, o indiano, B.K.S. Iyengar. No Brasil, Caio Miranda começa a ensinar a prática no Rio de Janeiro nos anos de 1940. Portanto, o yoga é praticado há sessenta anos no país, no entanto ainda pouco difundida entre a população brasileira, apesar dos inúmeros benefícios trazidos pela sua prática como pode ser observado em diversos trabalhos científicos publicados (Khalsa, 2004; Siegel, 2010; Javnbakht et. al, 2009; Souto, 2010; Vorkapick, 2011). Razão esta que despertou o nosso interesse.

A partir de 2002 a Organização Mundial de Saúde incluiu o yoga no conjunto das práticas mente-corpo e estimulou seus países membros a pesquisar e adotar esta prática nos seus sistemas de saúde pública. No Brasil, o ministério da saúde publicou no diário oficial da União, a portaria Nº 849, de 27 de março de 2017 que inclui Yoga, Meditação e Ayurveda na política nacional de práticas integrativas e complementares.

O Yoga é ferramenta utilizada com sucesso no tratamento de estresse e ansiedade, dores articulares, saúde muscular, aumento da concentração, melhora no desempenho acadêmico, tratamento de neuroses, melhora a aptidão muscular e cardiorrespiratória, melhora a saúde óssea e funcional e ajuda a prevenir a depressão e promover a saúde mental (Gharote, 1977; Sharma, Azmi, et. al 1991; Javnbakht et. al, 2009; Malathi & Damodaran, 1999; Telles, et. al 2004; Khalsa, 2004; Michaelsen et. al 2005).

É muito importante estimular a atenção à ação e o autoconhecimento aos indivíduos da sociedade contemporânea que tem padecido de mazelas de desconexão com a sua natureza interior, em função de super estimulação positiva, e da velocidade de informação gerando quadros de ansiedade e depressão (Byung-Chul Han, 2017). A prática prática de Yoga (asanas) posturas psicofísicas, (Pranayanma) técnicas de respiração, relaxamento (Nidra) e meditação, é um fator importante para auxiliando a melhoria da qualidade de vida dos docentes,
e

servidores da UFS, haja a vista os inúmeros casos de ansiedade e depressão relatados de acordo com procura de ajuda pelos alunos relatados pelos psicólogos da própria instituição. O yoga ajuda a fim de conscientizar o praticante sobre a sua essência, oferecendo-lhe recursos para que possa aprender através da prática meditativa a lidar com a relação sentir – pensar – agir.

O Campus do Sertão, localizado no município de Nossa Senhora da Glória alto sertão sergipano é campus mais novo da Universidade Federal de Sergipe, não possuía nenhuma ação de extensão no sentido de promoção da saúde e prática de atividades física. Ainda não contamos com uma infraestrutura no campus que auxiliem a práticas esportivas, importantes para saúde e congregação da comunidade. No entanto as ações propostas se adequaram perfeitamente a realidade, tanto em relação a infra estrutura, pois as aulas acontecem em salas de aula, requerendo estrutura mínima para realização das ações. Além disso a proposta é conduzida por profissionais capacitados que fazem parte do corpo efetivo da UFS e do grupo de pesquisa Xiquexique.

Dentro dessa perspectiva, as ações deste projeto juntamente com a própria UFS tem como objetivo formar jovens socialmente conscientes e críticos, e que isso seja um fator decisivo para a mudança da realidade social, econômica, educacional, científica e tecnológica das diversas regiões do Estado. Nesse contexto, o semiárido de Sergipe que apresenta os piores indicadores relacionados ao índice de desenvolvimento humano municipal (IDHM) quando comparados aos demais municípios do Estado. O município de Nossa Senhora da Glória apresenta um IDH de 0,587, de acordo com o IBGE (2010). Nós acreditamos que a promoção da saúde por meio de práticas como Yoga e Meditação podem contribuir para concretização desse cenário.

Como destacado e recentemente divulgado Plano de Ação Global sobre Atividade Física 2018-2030 da OMS, a prática rotineira de yoga - é uma ferramenta valiosa para pessoas de todas as idades fazerem da atividade física parte integrante da vida e alcance o nível necessário para promover a boa saúde.

Um caráter interessante desse projeto é que ele tem sustentabilidade, mesmo após o término do prazo em 14 de junho de 2019, ele continua como ação de extensão entre o campus do sertão/UFS e a comunidade de glória e as ações podem ser acompanhadas pelas redes sociais, criadas para divulgar o trabalho desenvolvido pela UFS, Proex e Campus do Sertão.

1. Objetivo Geral

Promover saúde e autoconhecimento através da prática de Yoga e Meditação, contribuindo para o bem estar físico, mental e espiritual, favorecendo a manutenção e melhora de aspectos psicológicos da comunidade acadêmica da UFS campus Sertão e da comunidade de Nossa Senhora da Glória.

2. Objetivos específicos.

- I- Melhorar a qualidade de vida da comunidade acadêmica e comunidade externa da UFS.
- II- Promover saúde e aprendizagem através de alongamentos, posturas psicofísicas (*asanas*) para saúde do corpo e das articulações.

- III- Diminuição do estresse e ansiedade, e consequente qualidade de vida Desenvolvido através de técnicas de respiração (*pranayamas*), relaxamento (*nidra*) e meditação (*dharana*).
- IV- Estimular a motivação, o empoderamento, assim como auxiliar na construção de autoimagem dos praticantes.

3- Procedimentos Metodológicos

O yoga não visa o desempenho e performance no ponto de vista de competição. Sua prática visa respeitar a individualidade de cada participante. Os interessados responderam um questionário, garantindo que estão aptos a realizar a atividade.

Como pode ser observado em anexo 1.

As aulas são gratuitas e semanais, abertas a toda a comunidade acadêmica e externa, incluindo docentes, discentes e servidores administrativos, totalizando 40 vagas no total, 20 para comunidade acadêmica e 20 para a comunidade externa.

Como técnica metodológica utilizamos para convidar a comunidade externa anúncios nas emissoras de rádios FM Boca da Mata e através de redes sociais estabelecendo um período exclusivo de inscrição. Para a comunidade acadêmica, foram feitas atividades de mobilização com visitas as salas de aula e setores de trabalho, além de divulgação nas mídias sociais e na página da Universidade.

Acesso: <https://www.instagram.com/yogaufssertao/?hl=pt-br>

Redes Sociais e uma matéria feita pela Ascom na página da UFS como pode ser observado no link: <http://www.ufs.br/conteudo/62893-campus-do-sertao-oferece-aulas-de-yoga-e-meditacao>



Fig 1: Arte para divulgação do projeto nas mídias.



Fig. 2: Arte para banner que fica exposto no Campus.

As Aulas de Yoga, foram oferecidas nos dias de terça-feira e quinta-feira com duração de 60 min. Ministradas por Luana Celina Seraphim Cunha, praticante de yoga a 8 anos e Instrutora de Yoga a 4 anos, servidora do Campus Sertão Siape 1031330, pesquisadora do grupo de pesquisa XiqueXique/UFS/CNPq <http://lattes.cnpq.br/8697767871204451>

Em relação aos encontros de meditação aconteceram semanalmente com duração de 60 min e foram conduzidos pelo Psicólogo e praticante de meditação Lucas Brandão de Melo Psicólogo do Campus Sertão, matrícula Siape: 135.147-9.

O projeto aconteceu as data de 14 de dezembro de 2018 e 14 de junho de 2019 envolvendo período de inscrição compra de materiais e inicio das aulas. As aulas foram ministradas sala 04 do Campus do Sertão localizado na Rodovia Engenheiro Jorge Neto, Km 3 município de Senhora da Glória, SE Brasil CEP 49680-000 .

Equipe Integrante do Projeto

Coordenadora do projeto Patrícia Rosalba Salvador Moura Costa

Atualmente é professora Adjunta do Núcleo de Educação em Ciência Agrárias do Campus do Sertão da UFS, professora Permanente do Programa de Pós-Graduação em Antropologia-PPGA/UFS. Será responsável pela mobilização social dos agricultores/as e pelo empoderamento feminino através da geração de renda com o aperfeiçoamento dos quintais

produtivos. Doutora em Ciências Humanas pela Universidade Federal de Santa Catarina (2009) e estágio pós-doutoral pela Universidade Pablo Olavide em Sevilha - Espanha (2016). Desenvolve pesquisas na área interdisciplinar em Humanidades, com ênfase em Sociologia e Antropologia, atuando principalmente nos seguintes temas: Gênero e ruralidades, relações de poder, violências, sexualidades. Líder do grupo de pesquisa XiqueXique: Grupo de pesquisa em Gêneros e Sexualidades UFS/CNPq. Publicou 21 artigos em periódicos e 16 capítulos de livros. Tem experiência na coordenação/participação dos seguintes projetos de extensão:

I Semana de Antropologia da UFS: Políticas e o saber antropológico

Projeto de Educação Tutorial (pet/ufs/prograd).

Cine-clubes UFS- Sertão: diversidade, cultura e identidade do povo nordestino através das artes.

Ruralidades: Um debate sócio-antropológico.

Um dedo de prosa: debate sobre gênero e diversidade na escola.

PROEXT - Oficinas de Antropologia.

Papo Sério - Discussões sobre Gênero, Homofobia e Prevenção com jovens do entorno da Universidade Federal de Santa Catarina.

Essa escola é o bicho.

Coordenadora adjunta - Luana Celina Seraphim Cunha

É Bacharel em Bioquímica pela Universidade Federal de Viçosa (2008). Mestre em Biologia Celular e Estrutural pela mesma universidade (2010) e Doutora em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de Sergipe (2016). Tem experiência na área de Bioquímica, Biologia Molecular, Biologia Celular, Histologia e Imunologia. Atualmente é Servidora na Universidade Federal de Sergipe - Campus Sertão, trabalha com produção de hidromel, pães de fermentação natural, desenvolvimentos de alimentos probióticos, cursa Nutrição, estuda alimentação sustentável aliada a filosofias alimentares orientais e Ayurveda na promoção da saúde. Ministra aulas de Culinária voltada para alimentação consciente, instrutora de Yoga e massoterapeuta.

Colaborador- Lucas Brandão de Melo: Psicólogo da UFS/Campus Sertão, praticante de Meditação.

4. Avaliação Processual

A valiação do projeto foi conduzida durante todo o desenvolvimento das aulas, a partir rodas de conversa de acordo com a metodologia de grupo focal, as conversas aconteceram antes do início das atividades, no meio do período, e ao final do projeto com o objetivo de avaliar os benefícios trazidos pela prática de Yoga e meditação.

Esta é uma estratégia qualitativa que utiliza um grupo de discussão informal, de dimensões reduzidas, com o propósito de obter informações em profundidade (Ramirez; Shepperd, 1988). Considerando o caráter multidisciplinar dessa proposta a técnica do Grupo Focal consistiu na interação entre os participantes e o pesquisador, e teve como objetivo obter dados a partir de discussões cuidadosamente planejadas na qual os participantes expressam suas percepções, crenças, valores, atitudes e representações sociais sobre uma questão específica a participação no projeto UFS Saudável, Yoga no alto sertão Sergipano (Westphal et al., 1996).

5. Resultados Vivenciados

Os relatos foram positivos e emocionantes, demonstrando como práticas milenares como Yoga e Meditação podem ser boas ferramentas para amenizar sofrimento e mazelas do homem contemporâneo. Os participantes relataram em sua maioria absoluta melhoria na qualidade de vida, e que se sentem mais saudáveis, a curto prazo após as aulas os alunos relatam um estado de relaxamento e alongamento muscular, sensação de leveza, além de diminuição de pontos de tensão muscular. A longo prazo eles relatam em sua maioria, uma melhoria na capacidade respiratória, na qualidade do sono, e o mais importante melhora de dores articulares.

Do ponto de vista mais sutil e psicológico, houve relatos em relação ao autocuidado e autoimagem, diminuição de crises de ansiedade, uma única aluna relata melhoras em crises de fibromialgia. Já em relação aprendizagem, muitos relataram ter aumentado o foco e a atenção, fruto das práticas meditativa e de yoga.

Interessante ressaltar que com o desenvolvimento do projeto e a divulgação do mesmo, médicos da rede pública do SUS do município de Nossa Senhora da Glória começaram a indicar aos pacientes que frequentassem as aulas de yoga e meditação, trazendo benefícios para esses indivíduos.

Além dos benefícios do Yoga e da Meditação em si, outro ponto fundamental e positivo para esse projeto, é que ele abriu as portas para uma interação muito frutífera entre a universidade e a comunidade.

Cabe ressaltar que crianças também frequentaram esse projeto, e tiveram a oportunidade de vir até a universidade, de ter contato com as práticas de Yoga e Meditação.

O projeto foi bem sucedido, a experiência foi construtiva e positiva, os relatos dos alunos tem nos estimulado continuar com o projeto agora como ação de extensão, mas mantendo o mesmo formato, e compondo o calendário de atividades desenvolvidas pelo UFS-Campus do Sertão podendo trazer mais benefícios à comunidade universitária e à comunidade Nossa Senhora da Glória.

Seguem Registros Fotográficos das aulas.

Aulas de Yoga



Aulas de Yoga



Aulas de Yoga: Explorando elementos do Iyengar Yoga



Aula com as Crianças: Momento Lúdico: Deusas Indianas



Aula de meditação: Respiração Bhramani: ou tecnica do Zum Zum de abelha, indicada para diminuir ansiedade e reconectar com o eu interior.
Marta Reis, prof. Aposentada, moradora de Nossa Senhora da Glória, diagnosticada com fibromialgia.



A divulgação das fotos foi autorizada previamente pelos alunos do projeto.

6. Referências Bibliográficas

CARLINI-COTRIM, B. Potencialidades da técnica qualitativa grupo focal em investigações sobre abuso de substâncias. **Revista de Saúde Pública**, v. 30, n. 3, p. 285-293, 1996.

Gharote M.L. (1977). An evaluation of the effects of yogic treatment on obesity: a report. **Yoga Mimansa**, 19:13-37.

Javnbakht M., Hejazi K., Ghasemi M. (2009). Effects of Yoga on depression and anxiety in women. **Complement Ther Clin Pract**, 15(2):102-4.

Iyengar, B.K.S., **Luz sobre o Yoga, Yoga Dipika: guia clássico de yoga escrito pelo embaixador do yoga no ocidente**. São Paulo. Editora Pensamento, 1ª edição, Pág. 21-23, 2016.

Khalsa S.B. (2004). Yoga as a therapeutic intervention: a bibliometric analysis of published research studies. **Indian J Physiol Pharmacol**, 48(3):269-85.

Kirkwood G, Rampes H, Tuffrey V, Richardson J, Pilkington K. (2005). Yoga for anxiety: a systematic review of the research evidence. **Br J Sports Med**, 39(12):884-91.

Malathi A, Damodaran A. (1999). Stress due to exams in medical students: role of yoga. **Indian J Pharmacol**, 43(2):218-24.

Michalsen A, Grossman P, Acil A, Langhorst J, Ludtke R, Esch T, Stefano GB. (2005). Rapid stress reduction and anxiolysis among distressed women as a consequence of a three-month intensive yoga program. **Med Sci Monit**, 1(12): 555-561.

MS; Ministério da Saúde acessado em 21/10/2018 : <http://dab.saude.gov.br/portaldab/noticias.php?conteudo=&cod=2423>

Sharma I., Azmi S.A., Settiwar R.M. (1991). Evaluation of the effect of pranayama in anxiety state. **Alternative Medicine**, 3:227-35.

Souto A. **A Essência do Hatha Yoga - Hatha Pradipika - Gheranda Samhita - Goraksha Shataka**. São Paulo: Phorte, 2009.

Siegel, P. **Yoga e saúde: o desafio da introdução de uma prática não - convencional no SUS** / Pamela Siegel. Campinas, SP : [s.n.], 2010.

RAMIREZ, A. G.; SHEPPERD, J. The use of focus group in health research. **Scandinavian Journal of Primary Health Care**, v. 1, suppl., p. 81-90, 1988.

Telles S, Reddy SK, Nagendra HR. (2004). Oxygen consumption and respiration following two yoga relaxation techniques. **Appl Physiol Biofeedback**, 25:221-227.

Vorkapick, C. P.; Rangé B. Os benefícios do yoga nos transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas** 2011 • 7(1) • pp. 50-54.

WESTPHAL, M. F.; BÓGUS, C. M.; FARIA, M. M. Grupos focais: experiências precursoras em programas educativos em saúde no Brasil. **Boletín de la Oficina Sanitaria Panamericana**, v. 120, n. 6, p. 472-481, 1996.

World Health Organization (WHO). Traditional Medicine Strategy 2002-2005. **Geneva: WHO**; 2002. 74p. [Internet]. [acessado em 21 de outubro, 2018]. Disponível em: <http://www.searo.who.int/mediacentre/features/2018/yoga-valuable-tool-to-increase-physical-activity-decrease-ncds/en/>

Han, Byung-chul. **Sociedade do cansaço**; tradução de enio Paulo Giachini. 2º ed. Teresópolis, RJ: Vozes, 2017.

Danucalov, M. A. D.; Simões, R.S. Neurofisiologia da meditação: investigações cinetíficas no yoga e nas experiências místico-religiosas: a união entre ciência e espiritualidade. 1ª edição. São Paulo: Phorte, 2009. 496p.

<http://dx.doi.org/10.11606/0103-2070.ts.2018.141124>.

Han, Byung-chul. Sociedade do cansaço; tradução de enio Paulo Giachini. 2º ed. Teresópolis, RJ: Vozes, 2017.



Anexo 1: Ficha de Inscrição.



UFS Sertão

Projeto UFS Saudável

Saúde, Equilíbrio e Autoconhecimento: Yoga no Alto Sertão Sergipano.

Inscrição

Nome: _____

Data de Nascimento: ____/____/____ Idade: _____ Sexo: ____

Endereço: _____

Telefone: _____ e-mail: _____

Principal Ocupação: _____

Formação: _____

Já praticou Yoga?

Com que finalidade vem praticar?

Anotações de saúde:

Como é o seu sono?

É agitado?

Tem dificuldade de concentração?

Apresenta alguma dor?

Ciclo Menstrual regular?

Data: ____/____/____

Peso: _____

Altura: _____

Pressão arterial: _____

Nossa Senho da Glória, janeiro de 2019

Assinatura

Anamnese

Nome: _____

Gastro-intestinal

Constipação

Gastrite

Colite

Indigestão

Cabeça e Pescoço

() Dores de cabeça

() Dor no pescoço

Torcicolo

Sistema Respiratório

Asma

Bronquite

Sinusite

Rinite Alérgica

Outras:

Sistema ósteo-Muscular

Dores nas costas

Ciático

Reumatismo

Artrite

Dores nas articulações (qual)

Urogenital

Pedra nos rins

Desordem menstrual

Cólicas

Problemas na Próstata

Frigidez e Impotência

Hérnia

Infecções urinárias nos ultimos tempos?

Fica gripado com frequência?

Tem amidalite (dor de garganta) com frequência?

Diarréia com frequência?

Viroses com frequência?